الإعجاز العلمي في زيت الزيتون

الدكتور/ حسان شمسي باشا

- استشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
- زميل الكليات الملكية للأطباء في لندن
- زميل الكليات الملكية للأطباء في غلاسجو
- زميل الكليات الملكية للأطباء في أيرلندا
- زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

ملخص البحث

أمران لطيفان معجزان من رسول الله صلى الله عليه وسلم :

(كلو الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)[١].

فحتى عام ١٩٨٥ لم يأبه أحد من الباحثين الأمريكيين والأوربيين بزيت الزيتون ،بل إن كافة المراجع الطبية حتى ذلك الحين كانت تحذّر المصابين بارتفاع الكولسترول أو بمرض شرايين القلب من تناول زيت الزيتون حيث كان من المعتقد أنه يزيد من الكولسترول ويرفع دهون الدم!!.

وما أن طلع علينا الدكتور غرندي في دراسته الشهيرة التي ظهرت عام ١٩٨٥ ، والتي أثبت فيها أن زيت الزيتون يخفض كولسترول الدم حتى توالت الدراسات والأبحاث تركز اهتمامها حول فوائد زيت الزيتون ، وتستكشف يوما بعد يوم المزيد من أسرار هذا الزيت المبارك الذي أتى من شجرة مباركة.

وكيف لا تكون الشجرة مباركة ، وقد أقسم الله تعالى بها أو بأرضها – على اختلاف بين المفسرين – في قوله تعالى :**(والتين والزيتون × وطور سينين)**

وكيف لا تكون مباركة ، وقد شبّه الله تعالى نوره بالنور الصادر عن زيتها حين قال :**(يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية)**

فالشجرة مباركة .. والزيت مبارك .. ولكن كثيراً من الناس عنه غافلون .

فزيت الزيتون هبة السماء للإنسان . عرف القدماء بعضاً من فوائده ، وأدرك الطب الحديث – منذ سنوات معدودات – بعضاً آخر .

---

(١) صحيح الترمذي : ١٨٥٢

كلوا الزيت :

عرفنا حديثا أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر .. جلطة القلب ، ويؤخر من تصلب الشرايين . وتلاشت الأسطورة التي كانت تقول أن زيت الزيتون يزيد كولسترول الدم ، ذلك الشبح الذي يقضّ مضاجع الكثيرين . وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو للكولسترول ، يحاربه أنّى كان في جسم الإنسان .

والحقيقة أن الأمريكان يغبطون سكان حوض البحر الأبيض المتوسط على غذائهم ، فهم يعرفون أن مرض شرايين القلب التاجية أقل حدوثا في إيطاليا وأسبانيا وما جاورهما مما هو عليه في شمال أوروبا والولايات المتحدة . ويعزو الباحثون انخفاض معدل حدوث أمراض القلب، وبعض أنواع السرطانات في دول حوض البحر المتوسط جزئياً إلى تناول زيت الزيتون المنتظم كجزء من غذاء سكان حوض البحر المتوسط، حيث يتناول هؤلاء ما بين ٢٥ – ٥٠ من زيت الزيتون يومياً.

- وقد استعرضت مقالة مطولة نشرت في مجلة Int J Mol Sci في شهر فبراير ٢٠١٠ الأبحاث العلمية في السنوات الأخيرة، والتي ركّزت على دور المركبات الفينولية الموجودة في زيت الزيتون البكر، حيث تلعب دوراً فيزيولوجياً كبيراً في دهون الدم، والوقاية من التخرب التأكسدي، ومؤشرات الالتهاب ، ووظائف صفيحات الدم، إضافة إلى تأثيراتها كمضاد للجراثيم ومحافظ على صحة العظام.ولا يخفض زيت الزيتون الكولسترول الضار فحسب، بل إنه – حسب الدراسات الحديثة – يرفع الكولسترول المفيد بنسبة ١,٥ – ٦,٧٪

- ونشرت مجلة J Cardiovasc Pharmacol الصادرة في شهر ديسمبر ٢٠٠٩ مقالاً استعرضت فيه فوائد زيت الزيتون على القلب، وكيف أن استهلاك زيت الزيتون المنتظم عند سكان حوض البحر المتوسط قد أدى إلى انخفاض معدلات الوفيات من أمراض شرايين القلب في الدول الأوروبية الجنوبية المطلة على حوض البحر المتوسط رغم ارتفاع معدلات عوامل الخطورة المهيئة لمرض شرايين القلب عندهم

- ونشرت مجلة Nut Metac Cardiovasc في شهر مايو ٢٠١٠ ملخصاً لتقرير المؤتمر العالمي الثاني الذي عقد حول زيت الزيتون وحضره خمسون من أكبر علماء العالم في أمراض القلب والسرطان وغيره.

  وخلص هؤلاء في تقريرهم إلى أن تناول زيت الزيتون كجزء من النظام الغذائي يقلل من احتمال حدوث أمراض شرايين القلب، والبدانة، والمتلازمة الاستقلابية، ومرض السكري الكهلي، وارتفاع ضغط الدم.

- كما أن هذا الغذاء الغني بزيت الزيتون يحسّن من العوامل المهيئة لأمراض شرايين القلب مثل ارتفاع دهون الدم وضغط الدم، ويقلل من اضطراب وظيفة بطانة الشريان، والتخرب التأكسدي وتخثر الدم.

- وليس هذا فحسب، بل إن الدراسات تشير إلى **أن زيت الزيتون يمكن أن يحمي من تدهور الذاكرة ومرض الزهايمر.**

وادهنوا به:

يوصي رسول الإنسانية صلى الله عليه وسلم بالادهان بزيت الزيتون..

- وتأتي الدراسات العلمية الحديثة لتثبت فوائد زيت الزيتون على الجلد. فقد نشرت مجلة Clin Dermatol (وهي من أشهر المجلات العالمية في أمراض الجلد) في شهر إبريل ٢٠٠٩ مقالاً مطولاً استعرضت فيه فوائد زيت الزيتون على الجلد.

- كما ذكرت دراسة نشرت في مجلة Pediatr Dermatol الصادرة في شهر إبريل ٢٠٠٨ فوائد استخدام زيت الزيتون كمرطب وملطف للجلد عند الوليدين الخدّج.

- وأشارت أحدث الإحصائيات المنشورة في مجلة Infectious diseases in Children إلى أن المركبات التي كانت فعالة في القضاء على قمل الرأس لم تعد فعالة جدا. وأظهرت الدراسات التي أجريت في جامعة Hebrew University الأمريكية وفي المعهد الأمريكي لقمل الرأس أن وضع زيت الزيتون على الرأس المصاب بالقمل لعدة ساعات يقتل القمل الموجود في الرأس.

- كما نشرت مجلة Dermatology Times في عددها الصادر في شهر آب (أغسطس) ٢٠٠٠ دراسة أشارت إلى أن الإدهان بزيت الزيتون موضعيا بعد السباحة والتعرض للشمس ، يمكن أن يقي من حدوث سرطان الجلد القتامي Melanoma

وبعد فهذا غيض من فيض ما نشر من أبحاث حول زيت الزيتون خلال الأعوام القليلة فطوبى لمن نال من خيرات هذه الشجرة المباركة .

ولا نملك إلا أن نقول صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال : « **كلوا الزيت وادهنوا به** ، **فإنه من شجرة مباركة** » . وهنيئا لمن نال تلك البركات .